



РОЗДІЛ 3.

УДК 796.088:355

DOI [https://doi.org/10.32405/2413-4139-2021-2\(27\)-82-88](https://doi.org/10.32405/2413-4139-2021-2(27)-82-88)

Пронтенко Василь,
м. Житомир, Україна

 <https://orcid.org/0000-0003-2454-6190>

Корнійчук Юрій,
м. Київ, Україна

 <https://orcid.org/0000-0002-7058-3534>

Дідковський Володимир,
м. Київ, Україна

 <https://orcid.org/0000-0002-4327-0823>

Хлібович Ілля,
м. Хмельницький, Україна

 <https://orcid.org/0000-0002-2179-0406>

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ КОНТРОЛЬНИХ КОМПЛЕКСІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ

Анотація.

У статті здійснено порівняльний аналіз комплексів спеціальної фізичної підготовки (СФП), а саме контрольних комплексів із використанням засобів бойової армійської системи (БАРС) на формування фізичної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності в процесі навчання у вищому військовому освітньому закладі. У дослідженні взяли участь курсанти других курсів ($n = 60$) Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова. Було сформовано три групи, із них дві експериментальні (ЕГ): (ЕГ1, $n = 20$ та ЕГ2, $n = 20$), курсанти яких займалися у секції інституту з бойової армійської системи за різними тренувальними комплексами та контрольну (КГ, $n = 20$), курсанти якої займалися фізичною підготовкою відповідно до чинної настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України (ЗСУ).

За результатами аналізу було встановлено, що рівень сформованості військово-прикладних навичок і розвитку фізичних якостей у курсантів обох ЕГ, які займалися в секції БАРС, наприкінці дослідження є достовірно вищим ніж у тих курсантів, які додатково займалися фізичною підготовкою в години спортивно-масової роботи.

Ключові слова: фізична підготовка; бойова армійська система; курсанти.

Нинішні військово-політичні, соціально-економічні умови функціонування держави висувають досить високі вимоги до випускників вищих військових освітніх закладів. Разом із фаховими компетентностями до молодих військових фахівців висувають вимоги щодо рівня їх фізичної підготовленості.

Керівними документами у ЗСУ визначено, що фізична підготовка військовослужбовців є одним із головних предметів бойової підготовки та постає складовою загальної системи навчання та виховання особового складу ЗСУ [6]. Це комплекс заходів щодо фізичного вдосконалення військовослужбовців, що спрямований на розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей, формування військово-прикладних навичок, виховання морально-вольових і психологічних якостей [6].

З урахуванням особливостей навчальної, професійно-бойової діяльності військовослужбовців в особливий період фізична підготовка особового складу має бути спрямована на вдо-



сконалення спеціальних фізичних якостей. На сьогодні, коли на Сході України вже восьмий рік поспіль ведуться бойові дії, питання спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців ЗСУ є актуальним.

За своєю спрямованістю фізична підготовка вирішує загальні та спеціальні завдання. Загальними завданнями фізичної підготовки є: адаптація військовослужбовців до умов військової служби; удосконалення фізичних якостей; покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та професійного довголіття. До спеціальних завдань фізичної підготовки належать: розвиток і вдосконалення професійно важливих і спеціальних фізичних якостей; оволодіння військово-прикладними руховими навичками в подоланні природних і штучних перешкод, військово-прикладному плаванні, рукопашному бою, пересуванні пересіченою місцевістю в пішому порядку і на лижах, марш-кидках, метанні гранат; виховання морально-вольових і психологічних якостей, згуртування військових підрозділів [6; 7].

Наукові дослідження, проведені вітчизняними та зарубіжними вченими, дають змогу стверджувати, що спеціальна спрямованість фізичної підготовки може бути ефективним засобом формування фізичної готовності військовослужбовців до дій в екстремальних умовах [4; 9; 10].

У наказі Міністра оборони України визначено, що СФП військовослужбовців спрямована на розвиток спеціальних фізичних якостей, оволодіння ними військово-прикладними навичками, виховання морально-вольових якостей, досягнення бойової згуртованості підрозділів шляхом систематичного комплексного виконання спеціальних фізичних і прикладних вправ з атлетичної підготовки, прискореного пересування, подолання перешкод, прийомів рукопашного бою, військово-прикладного плавання [6].

Аналіз літературних джерел засвідчив, що з 2016 р. у ЗСУ в підготовку військових фахівців впроваджується Бойова армійська система. БАрС – це окремий розділ спеціальної фізичної підготовки, що охоплює елементи з тактико-спеціальної підготовки (способи пересування на полі бою, подолання перешкод), рукопашної підготовки, гірської (альпіністської) підготовки, практичної стрільби й тактичної медицини [1; 2; 8]. Метою підготовки військових фахівців за БАрС є забезпечення готовності військовослужбовців до професійно-бойової діяльності, оволодіння зброєю та ефективного її використання, перенесення фізичних навантажень. Навчально-тренувальні заняття з БАрС дають військовослужбовцям змогу отримати комплекс практичних вмінь та навичок у підготовці до ведення ближнього бою та знищення противника, оволодіти технічним спектром прийомів рукопашного бою, тактико-спеціальною підготовкою, гірською підготовкою, спеціальною прикладною підготовкою до бойових дій із різними видами зброї.

Спираючись на праці провідних учених у галузі фізичної підготовки [1, 3; 5; 7], враховуючи досвід участі підрозділів ЗСУ в антитерористичній операції та операції об'єднаних сил, у Житомирському військовому інституті імені С. П. Корольова було створено однойменний змістовний модуль початкової дисципліни «Бойова система виживання воїна» та сформовано секцію з БАрС, де курсанти мають можливість більш поглиблено вивчати цю систему та вдосконалювати професійно важливі військово-прикладні навички.

Особливістю БАрС є те, що вона розрахована на підготовку значної кількості особового складу за короткий термін, де враховано нові напрями бойової підготовки підрозділів ЗСУ, досвід бойових дій і підготовки підрозділів у районах збройних конфліктів і локальних війн; завдання бойового призначення підрозділів [1].

Практичні заняття БАрС мають сприяти підвищенню ефективності військово-професійної діяльності військовослужбовців ЗСУ, формуванню професійних військово-прикладних навичок, що дають змогу ефективно пересуватися на полі бою, вміло використовувати зброю, виконувати завдання в екстремальних нештатних ситуаціях, ефективно вести рукопашні сутички з противником, контролювати перебіг нестандартних ситуацій.

Метою дослідження є: здійснити порівняльний аналіз ефективності комплексів СФП із використанням засобів БАрС, що спрямовані на формування фізичної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності.



Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Дослідження з метою проведення порівняльного аналізу комплексів СФП із використанням засобів БАРС на формування фізичної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності проводилося в Житомирському військовому інституті імені С. П. Корольова впродовж навчального року та було розподілене на два етапи (семестри). У дослідженні взяли участь курсанти других курсів ($n = 60$) Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова. Було сформовано три групи, із них дві експериментальні (ЕГ): (ЕГ1, $n = 20$ та ЕГ2, $n = 20$), курсанти яких займалися у секції інституту з БАРС за різними тренувальними комплексами та контрольну (КГ, $n = 20$), курсанти якої займалися фізичною підготовкою відповідно до діючої настанови з фізичної підготовки в ЗСУ.

Авторами сумісно з інструкторами з БАРС та фахівцями кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки та спорту військового інституту, з урахуванням власного досвіду участі у програмі підготовки інструкторів з БАРС та наукових досліджень з порушеного питання, було обґрунтовано та розроблено два контрольних комплекси навчально-тренувальних занять за БАРС, які найбільш відповідають вирішенню завдань професійно-бойової діяльності та спрямовані на формування фізичної готовності курсантів, а саме: подолання спеціальної смуги перешкод за БАРС та координаційно-силова вправа за БАРС (табл. 1).

До змісту розроблених комплексів належать спеціальні вправи БАРС, які складаються переважно з гімнастичних вправ та елементів нижньої бойової акробатики й призначені для оволодіння спеціальними руховими навичками з метою подальшого опанування способів і прийомів переміщення на полі бою та подолання перешкод.

Вправи курсантами виконувалися поточним способом зі зброєю. На одному занятті рекомендовано виконувати лише окремі елементи контрольних комплексів, а контрольні комплекси загалом – лише один раз на тиждень.

Таблиця 1

Контрольні комплекси спеціальної фізичної підготовки за БАРС

Контрольний комплекс № 1 – подолання спеціальної смуги перешкод за БАРС	Контрольний комплекс № 2 –координаційно-силова вправа за БАРС
Виконується зі зброєю на час. Вихідне положення стоячи, зброю в положенні за спину. За командою «Руш» перевести зброю в бойове положення, виконати імітацію заряджання, зробити імітацію пострілу в положенні з коліна, подолати тактичний майданчик з імітацією перешкод із колес за допомогою перекидів і перекатів. Здійснити підйом на висотну споруду висотою 2 м без допомоги рук та подолати її зі зброєю в бойовому положенні. Подолати тактичний майданчик з імітацією перешкод із колес за допомогою перекидів і перекатів. Здійснити підйом на висотну споруду висотою 3 м без допомоги рук та подолати її зі зброєю в бойовому положенні. Зістрибнути зі споруди, зробити перекид, прийняти положення для стрільби з коліна, та зробити імітацію пострілу. Під час проходження забороняється торкатися руками сторонніх предметів, елементів конструкції, які знаходяться поруч. За кожне порушення техніки виконання вправи до показаного результату додається 5 штрафних секунд. Подолати умовні перешкоди за допомогою перекатів та перекидів через перешкоди. Подолати спеціальну смугу перешкод за БАРС. Після подолання елементів спеціальної смуги перешкод БАРС виконати фінішування. Оцінювання: «відмінно» – 07 хв 00 с; «добре» – 08 хв 00 с; «задовільно» – 09 хв 00 с	Виконується зі зброєю на час. Вихідне положення стоячи, зброю в положенні за спину. За командою «Руш» перевести зброю в бойове положення, виконати імітацію заряджання зброї, прийняти положення для стрільби з коліна, зробити імітацію пострілу. Зброю перевести в положення за спину, на стрибнути на бруси, стати ногами, вирівняти корпус тіла і зробити хлопок руками над головою. Зістрибнути з брусів, зброю перевести в бойове положення, виконати перекид. Виконати комплекс із чотирьох вправ: 1. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи зі зброєю – з положення упору лежачи на зброю, виконати згинання розгинання рук в упорі лежачи на зброю. 2. Згинання-розгинання ніг в упорі лежачи зі зброєю – з положення упору лежачи на зброю, виконати згинання-розгинання ніг прогнувшись у спині в упорі лежачи на зброю та повернутись в упор лежачи. 3. Вистрибування вгору зі зброю – з положення повного присяду вистрибнути вгору, повернутись у вихідне положення, торкаючись зброєю підлоги. 4. Згинання тулубу і прямих ніг зі зброєю – з положення лежачи на спині, руки прямі, тримаючи зброю за головою. Піднімаючи одночасно прямі ноги і тулуб, торкнутись зброєю пальців ніг. Кожну вправу виконати по 10 повторень у максимальному темпі зі зброєю, на час, без відпочинку протягом 4 серій. Оцінювання: «відмінно» – 03 хв 30 с; «добре» – 04 хв 00 с; «задовільно» – 04 хв 30 с



З метою визначення ефективності контрольних комплексів СФП з використанням засобів БАрС на формування фізичної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності нами було проведено дослідження низки показників розвитку фізичних якостей та їх порівняльний аналіз за результатами контрольних-перевірочних занять, які проводилися впродовж дослідження наприкінці кожного навчального семестру.

За результатами дослідження було встановлено, що рівень сформованості військово-прикладних навичок і розвитку фізичних якостей у курсантів обох ЕГ, які займалися в секції БАрС, наприкінці дослідження є достовірно вищим ніж у курсантів, які додатково займалися фізичною підготовкою відповідно до чинної настанови з фізичної підготовки у ЗСУ в години спортивно-масової роботи.

Рівень сформованості професійних військово-прикладних навичок у курсантів ЕГ1, ЕГ2 та КГ ми досліджували за результатами виконання вправи – загальна контрольна вправа на смузі перешкод. За вихідні дані було прийнято результати, показані курсантами ЕГ1, ЕГ2 та КГ перед початком дослідження.

Упродовж дослідження динаміка результатів курсантів усіх груп із подолання смуги перешкод має прогресивний характер. Вихідні дані та показники сформованості професійних військово-прикладних навичок у подоланні перешкод після I етапу дослідження між собою не мають достовірної різниці ($P > 0,05$) (рис. 1).

Після I етапу показники курсантів ЕГ1 та ЕГ2 з подолання смуги перешкод достовірно кращі ніж у спортсменів КГ на 4 та 3 с ($P < 0,05$), після II – на 8 та 4 с відповідно ($P < 0,01$). Порівняльний аналіз результатів курсантів у виконанні контрольної вправи на смузі перешкод дає змогу стверджувати, що у курсантів ЕГ1 та ЕГ2 результати достовірно покращилися в порівнянні з вихідними даними на 9 та 6 с ($P < 0,001$), у курсантів КГ – на 2 с ($P < 0,05$).

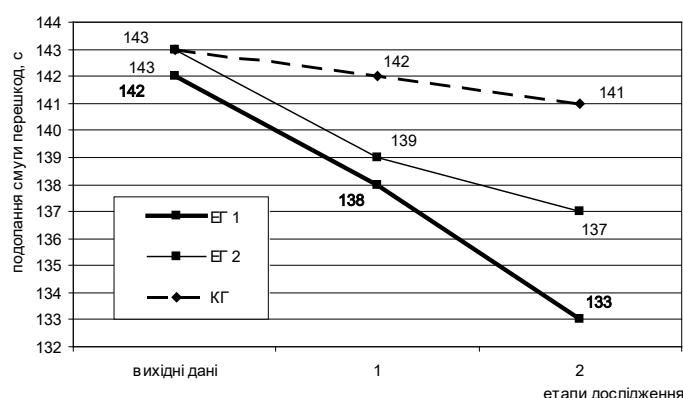


Рис. 1. Динаміка результатів курсантів експериментальних ЕГ1, ЕГ2 та контрольної групи КГ у вправі – загальна контрольна вправа на смузі перешкод (у с)

- результати курсантів ЕГ 1
- результати курсантів ЕГ 2
- результати курсантів КГ

За результатами перевірки вправи на смузі перешкод можна дійти висновку, що рівень сформованості військово-прикладних навичок у курсантів ЕГ відповідно до Тимчасової настанови з фізичної підготовки у ЗСУ [7] оцінюється на «відмінно» (ЕГ1 – 2 хв 13 с; ЕГ2 – 2 хв 17 с). У курсантів КГ (2 хв 21 с) – оцінка «добре».

Порівняльний аналіз рівня розвитку силових якостей досліджувався за результатами перевірки вправи підтягування на перекладині на максимальну кількість разів. Результати курсантів ЕГ1, ЕГ2 та КГ на початку дослідження достовірно не відрізнялися ($P > 0,05$).

Динаміка показників розвитку силових якостей у курсантів ЕГ1, ЕГ2 та КГ має позитивний характер. Покращення результатів у ЕГ2 та ЕГ1 у порівнянні з КГ спостерігається на I етапі



дослідження, хоча результати достовірно не відрізняються ($P > 0,05$). На II етапі середній результат курсантів ЕГ2 достовірно кращий ніж у ЕГ1 на 1,3 раза ($P < 0,01$) та від КГ на 1,9 раза ($P < 0,001$) (рис. 2).

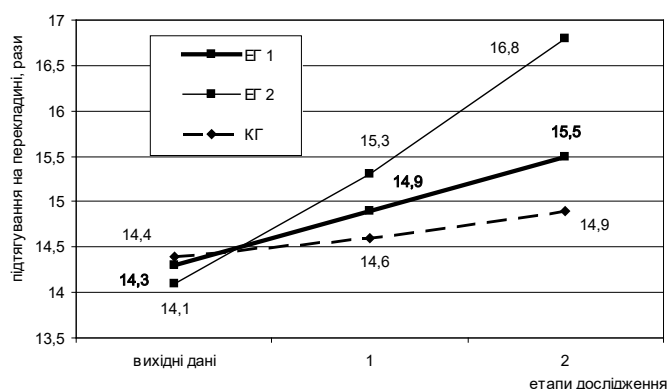


Рис. 2. Динаміка результатів курсантів експериментальних та контрольної груп у вправі – підтягування на перекладині (у разях)

- результати курсантів ЕГ 1
- результати курсантів ЕГ 2
- результати курсантів КГ

Результати у підтягуванні на перекладині впродовж дослідження у курсантів ЕГ2 зросли на 2,7 раза ($P < 0,001$), у ЕГ1 на 1,2 раза ($P < 0,01$), у КГ різниця між вихідними даними складає 0,5 раза ($P > 0,05$).

Аналіз рівня розвитку функціональних можливостей курсантів усіх груп ми проводили за результатами тестування вправи біг на 5 км. За вихідні дані були прийняті результати, що показані курсантами ЕГ1, ЕГ2 та КГ перед початком I етапу дослідження.

Упродовж дослідження динаміка результатів курсантів досліджуваних груп з бігу на 5 км має прогресивний характер. Показники розвитку загальної витривалості як після I етапу, так і після II етапу дослідження підвищилися, але між собою не мають достовірної різниці ($P > 0,05$) (рис. 3).

Наприкінці дослідження зафіксовано такі результати курсантів з бігу на 5 км: ЕГ1 – 21 хв 52 с, ЕГ2 – 21 хв 59 с, а КГ – 21 хв 56 с. Порівняльний аналіз результатів з бігу на 5 км дає змогу стверджувати, що у курсантів ЕГ1 наприкінці досліджуваного періоду показники достовірно покращилися відносно вихідних даних, а саме на: 42,8 с ($P < 0,01$), у ЕГ2 – на 30,8 с ($P < 0,01$), у курсантів КГ – на 34 с ($P < 0,01$).

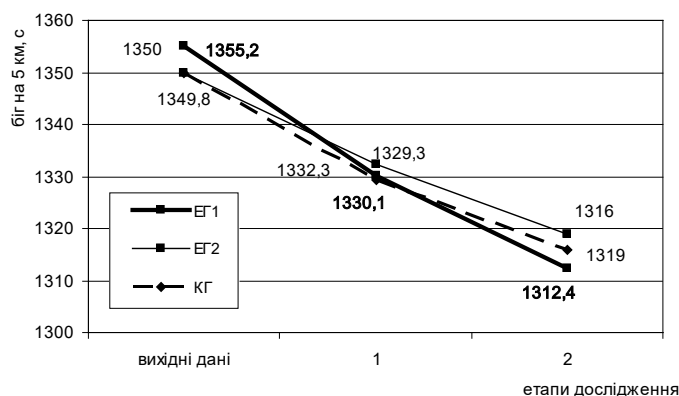


Рис. 3. Динаміка результатів курсантів експериментальних та контрольної груп у вправі – біг на 5 км (у с)



- результати курсантів ЕГ 1
- результати курсантів ЕГ 2
- результати курсантів КГ

Таким чином, проведений порівняльний аналіз контрольних комплексів спеціальної фізичної підготовки дає право говорити про ефективність використання засобів бойової армійської системи у контексті формування фізичної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності в процесі навчання у вищому військовому освітньому закладі перед чинною системою фізичної підготовки у ЗСУ.

Перспектива подальших наукових розвідок передбачається у визначенні ефективності впливу занять з гірями на формування фізичної готовності майбутніх офіцерів до їх професійно-бойової діяльності.

Використані літературні джерела

1. Базові положення та основні елементи підготовки за Бойовою армійською системою (БАрС) ; за заг. ред. І. С. Овчарука. – Ч. 1. – Одеса : Військова академія, 2016. – 95 с.
2. Методичні рекомендації з використання елементів Бойової армійської системи (БАрС) на заняттях з вогневої, тактичної, фізичної підготовки та тактичної медицини ; за заг. ред. І. С. Овчарука. – Одеса : Військова академія, 2017. – 134 с.
3. Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки в особливий період ; за ред. Ю. С. Феногенова. – Київ : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2015. – 68 с.
4. Організація спеціальної фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах з урахуванням досвіду АТО : метод. рек. / А. О. Хабчук, О. О. Старчук, К. В. Пронтенко та ін. – Житомир : ЖВІ, 2016. – 72 с.
5. Спеціальна фізична підготовка: навч. посіб. / [В. Бондаренко, С. Решко, В. Дідковський та ін.] ; за заг. ред. В. Чернея, Р.Сербина. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П., 2021. – 341 с.
6. Тимчасова настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України. – Київ : Міністерство оборони України, 2014. – 158 с.
7. Фізичне виховання військовослужбовців : навч. посіб. / М. Ф. Пічугін та ін. ; за ред. Г. П. Грибана. – Житомир, 2011. – 820 с.
8. Формування психофізичної готовності курсантів засобами спеціальної фізичної підготовки : навч.-метод. посіб. А. О. Хабчук, І. А. Щебина, А. В. Дятел та ін. – Житомир : ЖВІ, 2020. – 100 с.
9. Bondarenko, V. Formation of the professionally significant skills and competencies of future police officers during studying at higher educational institutions / V. Bondarenko, I. Okhrimenko, I. Tverdokhvalova, K. Mannapova, K. Prontenko // Revista Românească pentru Educație Multidimensională. – 2020. – No. 12 (3). – P. 246–267. DOI: <https://doi.org/10.18662/rrem/12.3/320>.
10. Bloschchynskiy I. Formation of psychophysical readiness of cadets for future professional activity / I. Bloschchynskiy, G. Griban, I. Okhrimenko, V. Stasiuk, D. Suprun, O. Nedvyha, A. Neurova, N Dovgan, Z. Dikhtiarenko, E. Yeromenko, I. Malynskiy, K. Prontenko // The Open Sports Sciences Journal. – 2021. – 14. – P. 1–8. DOI: [10.2174/1875399X02114010001](https://doi.org/10.2174/1875399X02114010001).

References

1. Ovcharuka, I. S. (Ed.) (2016). *Bazovi polozhennia ta osnovni elementy pidhotovky za Boiovoiu armiiskoiu systemoiu (BARs) [Basic provisions and basic elements of training for the Combat Army System (BARS)]*. Ch. 1. Odesa, 95 p. [in Ukrainian].
2. Ovcharuka, I. S. (Ed.) (2017). *Metodychni rekomendatsii z vykorystannia elementiv Boiovoi armiiskoi systemy (BARs) na zaniattiakh z vohnevoi, taktychnoi, fizychnoi pidhotovky ta taktychnoi medytsyna [Methodical recommendations for the registration of elements of the combat army system (BARS) at work with fire, tactful, physical training and tactful medicine]*. Odesa. 134 p. [in Ukrainian].
3. Fenohenova, Yu. S. (Ed.) (2015). *Metodychni rekomendatsii z orhanizatsii fizychnoi pidhotovky v osoblyvyi period [Methodical recommendations for organizing physical training in a special period]*. Kyiv. 68 p. [in Ukrainian].



4. Khabchuk, A. O., Starchuk, O. O., & Prontenko, K. V. (2016). *Orhanizatsiia spetsialnoi fizychnoi pidhotovky u vyshchyykh viiskovykh navchalnykh zakladakh z urakhuvanniam dosvidu ATO* [The organization of special physical training in other people's primary mortgages with the help of the ATO]. Zhytomyr, 72 p. [in Ukrainian].
5. Bondarenko, V., Reshko, S., & Didkovskiy, V. et al.; Cherniei V., Serbyn R. (Eds.). (2021). *Spetsialna fizychna pidhotovka* [Special physical training]. Kyiv [in Ukrainian].
6. Tymchasova nastanova z fizychnoi pidhotovky u Zbroinykh Sylakh Ukrainy [Temporary instruction on physical training in the Armed Forces of Ukraine] (2014). Kyiv, 158 p. [in Ukrainian].
7. Pichuhin, M. F., & Hrybana, H. P. (ed.) (2011). *Fizychnye vykhovannia viiskovosluzhbovtziv* [Physical education of servicemen: textbook. way]. Zhytomyr, 820 p. [in Ukrainian].
8. Khabchuk, A. O., Shchebryna, I. A., & Diatel, A. V. (2020). *Formuvannia psykho fizychnoi hotovnosti kursantiv zasobamy spetsialnoi fizychnoi pidhotovky* [Formation of psychophysical readiness of cadets by means of special physical training]. Zhytomyr, 100 p. [in Ukrainian].
9. Bondarenko, V., Okhrimenko, I., Tverdokhvalova, I., Mannapova, K., & Prontenko, K. (2020). Formation of the professionally significant skills and competencies of future police officers during studying at higher educational institutions. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*. 12 (3). P. 246–267. DOI: <https://doi.org/10.18662/rrem/12.3/320>.
10. Bloshchynskiy, I., Griban, G., Okhrimenko, I., Stasiuk, V., Suprun, D., Nedvyha, O., Neurova, A., Dovgan, N., Dikhtarenko, Z., Yeromenko, E., Malynskiy, I., & Prontenko, K. (2021). Formation of psychophysical readiness of cadets for future professional activity. *The Open Sports Sciences Journal*. 14, P. 1–8. DOI: [10.2174/1875399X02114010001](https://doi.org/10.2174/1875399X02114010001).

Prontenko Vasyl, Korniihuk Yurii, Didkovskiy Volodymyr, Khlibovych Illia

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE EFFECTIVENESS OF CONTROL COMPLEXES OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF CADETS

Summary.

The article presents a comparative analysis of special physical training complexes, namely control complexes using the means of combat army system (BARS), for the formation of physical readiness of cadets for future professional combat activities in the process of training in higher military educational institution. Second-year cadets (n = 60) of S.P. Koroliov Zhytomyr Military Institute took part in the research. Three groups were formed, two of them experimental: (EG1, n = 20 and EG2, n = 20), whose cadets studied in the section of the Institute of BARS for different training complexes, and control (CG, n = 20), cadets which engaged in physical training in accordance with the current guidelines for physical training in the Armed Forces of Ukraine.

According to the results of the analysis, it was found that the level of formation of military-applied skills and development of physical qualities in cadets of both experimental groups who studied in the section BARS, at the end of the study is significantly higher than in those cadets who were engaged in physical training during sports and mass work.

The level of development of strength qualities (pull-ups on the crossbar) is significantly better in EG2 than in EG1, and vice versa, the results of cadets EG1 in overcoming the obstacle course are better than in EG2. At the same time, the level of functional development improved at the end research in cadets of all three groups, but the difference between the results of the 5 km run in the group EG1, EG2 and CG is insignificant.

Keywords: physical training; combat army system; cadets.

Стаття надійшла до редколегії 9 грудня 2021 року